



Impacto a largo plazo de eventos traumáticos: Que esperar en su vida personal, familiar, y financiera

The Long-term Impact of a Traumatic Event: What to expect in Your Personal, Family, Work, and Financial Lives

El impacto de eventos traumáticos o desastres va más allá de la devastación inmediata causada por la destrucción inicial. Como toma tiempo el reconstruir los edificios dañados, toma tiempo también llorar y reconstruir nuestras vidas. Después de un desastre o evento traumático, la vida tal vez no retorne a lo normal por meses o posiblemente por años. Puede haber cambios en las condiciones de vida que también causa cambios en las actividades cotidianas, las relaciones se pueden estrechar, pueden haber cambios en las expectativas y cambios en las responsabilidades. Estos trastornos en las relaciones, roles y rutinas pueden hacer la vida poco familiar y o imprevisible.

Un evento traumático o desastre pueden tener efectos de alcance a largo plazo en la mayoría de las áreas de nuestras vidas, lo que hace el reconstruir nuestra vida emocional extremadamente difícil. Sin embargo, algunas veces solamente sabiendo que esperar puede ayudar a hacer más fácil la transición de vuelta a la vida normal. Mientras usted y su familia empiecen a reconstruir sus vidas, usted tal vez enfrente una o todas las situaciones descritas a continuación.

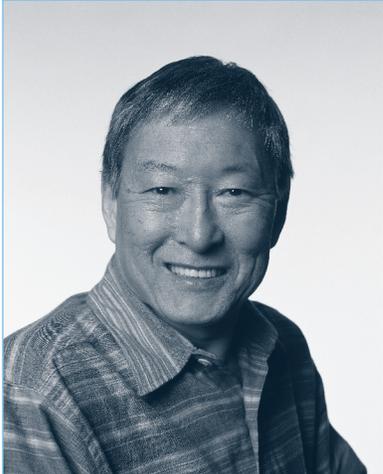
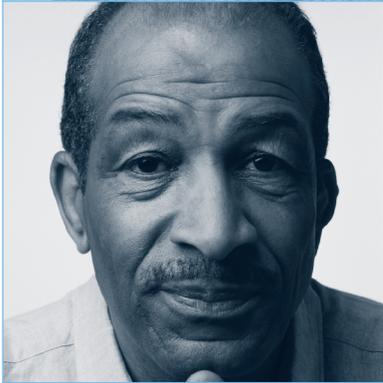
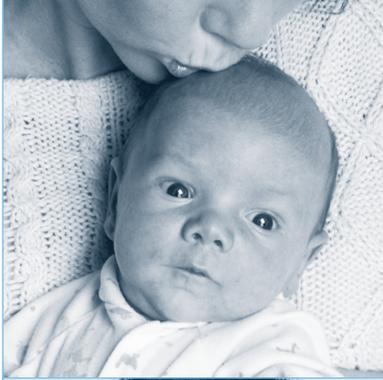
Incertidumbre personal:

- Sentirse mentalmente agotado y físicamente exhausto es común y normal.
- La pérdida de una casa, negocio o ingreso puede resultar en la pérdida de la autoestima.
- Problemas emocionales no resueltos o problemas preexistentes pueden resurgir.
- El aniversario de un desastre o evento traumático permanece con nosotros y con nuestras pérdidas. Estas reacciones pueden desencadenarse cada mes en la fecha del evento y pueden ser especialmente fuertes en el aniversario del primer año.

Cambios en las relaciones de la familia:

- Las relaciones pueden empezar a estresarse cuando las emociones de cada uno están sobre la superficie y los conflictos con esposos/as y otros miembros de la familia pueden incrementarse.
- Cuando las casas son destruidas o dañadas, las familias como paliativo posiblemente tengan que vivir en casas temporales o con familiares y amigos lo que añade tensión.
- Miembros de familia o amigos posiblemente se vean forzados a mudarse fuera del área, interrumpiendo así las relaciones y los sistemas usuales de apoyo.
- Después de un evento traumático o desastre, los padres de familia posiblemente no estén física o mentalmente disponibles para sus niños, porque ellos están ocupados limpiando o están preocupados, distraídos o estresados por las dificultades relacionadas al evento.
- Los padres de familia pueden empezar a actuar de una forma sobre protectora con sus niños y con su seguridad.

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE DESASTRES



- Es posible que esperemos que los niños tomen uno o más roles de adulto, como cuidando a sus hermanos o ayudando con los esfuerzos de limpieza, dejando menos tiempo para compartir con amigos o participando en actividades de rutina, tales como campamentos de verano o viajes al campo.

Interrupción del trabajo:

- La fatiga y el incremento del estrés por las preocupaciones con asuntos personales pueden fomentar un desarrollo pobre en el trabajo.
- El conflicto con los compañeros de trabajo posiblemente se incrementen, debido al estrés ya agregado.
- Negocios posiblemente se vean forzados a despedir empleados, o compañías de trabajo tal vez corten las horas y salarios.
- La reducción del ingreso posiblemente requiera la obtención de un segundo trabajo
- Viajes diarios y patrones comunes pueden ser interrumpidos, debido a la pérdida del carro o a la reconstrucción de la carretera.

Preocupaciones financieras:

- Aquellos que experimenten interrupción del trabajo posiblemente no puedan mantener el estilo de vida que anteriormente tenían, debido a preocupaciones financieras y deudas no pagadas.
- Buscar asistencia financiera para reconstruir y reparar daños agrega estrés a los altos niveles de estrés ya existentes por el evento traumático o desastre y la complicada burocracia puede agregarse a la frustración.

Como ser un sobreviviente:

Sin importar las circunstancias, cada uno necesita completar varios pasos en el camino de la recuperación de un evento traumático o desastre.

- Acepte la realidad de la pérdida
- Permítase a sí mismo y a otros miembros de la familia sentirse triste y llorar por lo que les ha pasado.
- Ajustese a un nuevo ambiente. Admita que las personas o posesiones se han ido para siempre.
- Ponga punto final a la situación y siga adelante. No deje que la pérdida continúe tomando su vida física, emocional y espiritual.
- Tenga fe en que vendrán tiempos mejores.

Usted y su familia han sobrevivido a un evento traumático. Eso no significa que sus vidas han terminado o que usted no merece ser feliz de nuevo. Regrese a hacer cosas que usted disfruta hacer con amigos y familia. Reestablezca la rutina en su vida. Tenga responsabilidades y manténgalas.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional, contacte a su departamento de salud pública local, centro de salud mental comunitario, a un asesor o a un profesional de salud mental.

La información en este documento, fue adaptada por una publicación de Mental Health Services of Substances Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services. <http://mentalhealth.samhsa.gov>